

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 12 г.Шахты

Пономарева Т.Г.

2024г.

Утверждаю:  
Чернов К.А.

Чернов К.А.

2024г.

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ № 12 г.Шахты на 2024 год (II смена)

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
<b>1я-неделя</b>							
<b>1-день</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты		60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем		200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом )		90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной		150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)		180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>20,98</b>	<b>30,51</b>	<b>109,68</b>	<b>799,70</b>	
<b>1я-неделя</b>							
<b>2-день</b>							
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной		60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)		200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макароны отварные с сыром		200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)		180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>700</b>	<b>20,08</b>	<b>16,70</b>	<b>107,77</b>	<b>688,39</b>	
<b>1я-неделя</b>							
<b>3-день</b>							
<b>СРЕДА</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками с маслом		60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя		200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)		200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)		180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>700</b>	<b>26,11</b>	<b>20,69</b>	<b>108,87</b>	<b>735,01</b>	
<b>1я-неделя</b>							
<b>4-день</b>							
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи сезонно (огурец)		60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем		200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)		90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)		180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>740</b>	<b>28,67</b>	<b>22,11</b>	<b>109,23</b>	<b>751,38</b>	
<b>1я-неделя</b>							
<b>5-день</b>							

**ПЯТНИЦА**

<b>Обед</b>						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>29,54</b>	<b>22,81</b>	<b>94,94</b>	<b>719,57</b>	

2я-неделя

6-день

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>20,55</b>	<b>18,56</b>	<b>109,86</b>	<b>700,35</b>	

2я-неделя

7-день

**ВТОРНИК**

<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>19,11</b>	<b>20,77</b>	<b>123,22</b>	<b>756,81</b>	

2я-неделя

8-день

**СРЕДА**

<b>Обед</b>						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>29,29</b>	<b>20,92</b>	<b>108,97</b>	<b>757,59</b>	

2я-неделя

9-день

**четверг**

<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>29,36</b>	<b>27,81</b>	<b>114,08</b>	<b>841,35</b>	

2я-неделя

10-день

**ПЯТНИЦА**

<b>Обед</b>						
Овощи сезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>27,06</b>	<b>23,71</b>	<b>110,61</b>	<b>764,21</b>	

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%

<b>Итого по меню:</b>	<b>7300</b>	<b>250,7278</b>	<b>224,5842</b>	<b>1097,208</b>	<b>7514,364</b>	
<b>итого за обед</b>	<b>7300</b>	<b>250,7278</b>	<b>224,5842</b>	<b>1097,208</b>	<b>7514,364</b>	
<i>среднее значение за обед (при норме 700 гр.)</i>	<i>730</i>	<i>25,07</i>	<i>22,46</i>	<i>109,72</i>	<i>751,44</i>	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет	77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%	33	28,4	32,8	31,98	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Использованная литература:

- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
- САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".